

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im. dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Miiks (laktoza) 80 g Paszтет pieczony 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten) 150g Półędwiczkі drobiowe w sosie pietruszkowym (gluten, laktoza) 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Wędłina z piersi kureczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Koktajl owocowy (laktoza)	Energia: 2221 kcal Białko: 15,2 % Tłuszcz: 29,52 % Kwasy tł. nasycone: 24,28 g Węglowodany: 55,28 % w tym cukry: 9,78 % Błonnik: 33,41 g Sód: 1928 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Miiks (laktoza) 80 g Paszтет pieczony 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 50 g Bulka graham (gluten) 30 g Pasta jajeczna (laktoza, jaja)	450g Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten) 150g Półędwiczkі drobiowe w sosie pietruszkowym (gluten, laktoza) 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni PODWIECZOREK 150 g Gruszka	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Wędłina z piersi kureczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata	200 g Koktajl owocowy (laktoza)	Energia: 2245 kcal Białko: 15,0 % Tłuszcz: 28,37 % Kwasy tł. nasycone: 24,25 g Węglowodany: 56,63 % w tym cukry: 8,21 % Błonnik: 33,62 g Sód: 1958 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Wędłina drobiowa 80g Pomidor 20g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem warzywny (laktoza, gluten) 150g Półędwiczkі drobiowe w sosie pietruszkowym (gluten, laktoza) 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Wędłina wieprzowa 70 g Warzywa gotowane 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Koktajl owocowy (laktoza)	Energia: 2167 kcal Białko: 17,1 % Tłuszcz: 24,82 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 58,08 % w tym cukry: 9,98 % Błonnik: 31,61 g Sód: 1938 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Wędłina drobiowa 80g Pomidor 20g Roszponka	450g Krem warzywny (laktoza, gluten) 150g Półędwiczkі drobiowe w sosie pietruszkowym (gluten, laktoza) 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Wędłina wieprzowa 70 g Warzywa gotowane 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Koktajl owocowy (laktoza)	Energia: 2167 kcal Białko: 17,1 % Tłuszcz: 24,82 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 58,08 % w tym cukry: 9,98 % Błonnik: 31,61 g Sód: 1938 mg

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im. dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier				
DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 80g Pomidor 20g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem warzywny (laktoza, gluten) 150g Polędwiczki drobiowe 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, oliwą 250g Kompot z wiśni	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięks (laktoza) 80 g Wędlina wieprzowa 70 g Warzywa gotowane 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Kefir (laktoza)	Energia: 2117 kcal Białko: 17,2 % Tłuszcz: 24,82 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 57,98 % w tym cukry: 9,98 % Błonnik: 14,89 g Sód: 1938 mg
DIETA PĄPKOWATA				
90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 80g Pomidor 20g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem warzywny (laktoza, gluten) 150g Polędwiczki drobiowe 180 g Ziemniaki 150 g Sałata z pomidorami, oliwą 250g Kompot z wiśni	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięks (laktoza) 80 g Wędlina wieprzowa 70 g Warzywa gotowane 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Kefir (laktoza)	Energia: 2117 kcal Białko: 17,2 % Tłuszcz: 24,82 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 57,98 % w tym cukry: 9,98 % Błonnik: 14,89 g Sód: 1938 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
90 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Mięks (laktoza) 60 g Pasztecik pieczony 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	350g Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten) 120g Polędwiczki drobiowe 100 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni	90g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Mięks (laktoza) 60 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata	200 g Koktajl owocowy (laktoza)	Energia: 1629 kcal Białko: 15,5 % Tłuszcz: 28,57 % Kwasy tł. nasycone: 23,21 g Węglowodany: 55,93 % w tym cukry: 8,73 % Błonnik: 30,41 g Sód: 1928 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
200 g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Mięks (laktoza) 80 g Pasztecik pieczony 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten) 180g Polędwiczki drobiowe w sosie pietruszkowym (gluten, laktoza) 20 g Ser żółty (laktoza) 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Mięks (laktoza) 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	300 g Koktajl owocowy (laktoza)	Energia: 2318 kcal Białko: 18,52 % Tłuszcz: 29,12 % Kwasy tł. nasycone: 25,17 g Węglowodany: 52,36 % w tym cukry: 9,58 % Błonnik: 33,11 g Sód: 1938 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
150 g Płatki gryczane na mleku (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Mięks (laktoza) 80 g Pasztecik pieczony 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka	450g Zupa pieczarkowa z makaronem bezglutenowy (laktoza) 150g Polędwiczki drobiowe 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb bezglutenowy 10g Mięks (laktoza) 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Koktajl owocowy (laktoza)	Energia: 2218 kcal Białko: 15,1 % Tłuszcz: 29,50 % Kwasy tł. nasycone: 24,26 g Węglowodany: 55,4 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 33,41 g

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im. dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier				Sód: 1978 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
150 g Platki owsiane na mleku roślinnym (gluten) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Margaryna roślinna 80 g Pasztet pieczony 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Kawa zbożowa 5 g Cukier	450g Zupa pieczarkowa niezabielana z makaronem (gluten) 150g Polędwiczki drobiowe 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Sok wielowarzywny	Energia: 2151 kcal Białko: 14,8 % Tłuszcz: 29,02 % Kwasy tł. nasycone: 23,38 g Węglowodany: 55,28 % w tym cukry: 9,98 % Błonnik: 33,35 g Sód: 1925 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Miks (laktoza) 80 g Ser biały (laktoza) 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten) 150g Ser żółty w panierce (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Jajko (jajko) 30 g Ser biały (laktoza) 100 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Koktajl owocowy (laktoza)	Energia: 2235 kcal Białko: 15,7 % Tłuszcz: 29,82 % Kwasy tł. nasycone: 25,15 g Węglowodany: 54,48 % w tym cukry: 9,73 % Błonnik: 33,21 g Sód: 1921 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Sobota 28.09.2024

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im. dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 60g Jajko gotowane (jaja) 20g Chrzan z jogurtem (laktoza) 30g Wędlina z indyka 70g Papryka 30g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier	450g Żurek z białą kielbasą (gluten, laktoza) 120g Schab ze śliwką 180g Ziemniaki 150g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80g Szynka drobiowa 100g Pomidor, rzodkiewka 250g Herbata 5g Cukier	100g Sałatka makaronowa (gluten, jaja, laktoza)	Energia: 2458 kcal Białko: 16,95 % Tłuszcz: 30,02 % Kwasy tł. nasycone: 25,64 g Węglowodany: 53,03 % w tym cukry: 9,89 % Błonnik: 33,12 g Sód: 1997 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 60g Jajko gotowane (jaja) 20g Chrzan z jogurtem (laktoza) 30g Wędlina z indyka 70g Papryka 30g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 30g Chleb graham (gluten) 20g Wędlina drobiowa	450g Żurek z białą kielbasą (gluten, laktoza) 120g Schab ze śliwką 180g Ziemniaki 150g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 200g Kefir (laktoza)	70g Chleb graham (gluten) 5g Masło ekstra(laktoza) 80g Szynka drobiowa 100g Pomidor, rzodkiewka 250g Herbata	100g Sałatka makaronowa (gluten, jaja, laktoza)	Energia: 2487 kcal Białko: 16,65 % Tłuszcz: 29,52 % Kwasy tł. nasycone: 25,34 g Węglowodany: 53,83 % w tym cukry: 9,59 % Błonnik: 33,02 g Sód: 1987 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 60g Jajko gotowane (jaja) 30g Wędlina z indyka 70g Pomidor 30g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier	450g Żurek z białą kielbasą (gluten, laktoza) 120g Schab ze śliwką 180g Ziemniaki 150g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy	80g Bulka pszenna (gluten) 10g MiKS(laktoza) 80g Szynka drobiowa 100g Pomidor 250g Herbata 5g Cukier	100g Sałatka makaronowa (gluten, jaja, laktoza)	Energia: 2336 kcal Białko: 16,85 % Tłuszcz: 24,52 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 53,83 % w tym cukry: 9,89 % Błonnik: 32,09 g Sód: 2001 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g MiKS roślinny 60g Jajko gotowane (jaja) 30g Wędlina z indyka 70g Pomidor 30g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier	450g Żurek z białą kielbasą (gluten, laktoza) 120g Schab ze śliwką 180g Ziemniaki 150g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy	80g Bulka pszenna (gluten) 10g MiKS(laktoza) 80g Szynka drobiowa 100g Pomidor 250g Herbata 5g Cukier	100g Sałatka makaronowa (gluten, jaja, laktoza)	Energia: 2396 kcal Białko: 16,85 % Tłuszcz: 24,52 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 53,83 % w tym cukry: 9,89 % Błonnik: 32,09 g Sód: 2001 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im. dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks roślinny 60g Jajko gotowane (jaja) 20g Wędlina z indyka 70g Pomidor 30g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier	450g Żurek z białą kielbasą (gluten, laktoza) 120g Schab ze śliwką 180g Ziemniaki 150g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy	80g Bulka pszenna (gluten) 10g Miks(laktoza) 80g Szynka drobiowa 100g Pomidor 250g Herbata 5g Cukier	100g Salatka makaronowa (gluten, jaja, laktoza)	Energia: 2296 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,52 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 54,13 % w tym cukry: 9,59 % Błonnik: 15,09 g Sód: 1988 mg
DIETA PAPKOWATA				
110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks roślinny 60g Jajko gotowane (jaja) 20g Wędlina z indyka 70g Pomidor 30g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier	450g Żurek z białą kielbasą (gluten, laktoza) 120g Schab ze śliwką 180g Ziemniaki 150g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy	80g Bulka pszenna (gluten) 10g Miks(laktoza) 80g Szynka drobiowa 100g Pomidor 250g Herbata 5g Cukier	100g Salatka makaronowa (gluten, jaja, laktoza)	Energia: 2296 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,52 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 54,13 % w tym cukry: 9,59 % Błonnik: 15,09 g Sód: 1988 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
60g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks roślinny 60g Jajko gotowane (jaja) 20g Wędlina z indyka 70g Pomidor 30g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier	250g Żurek z białą kielbasą (gluten, laktoza) 80g Schab ze śliwką 150g Ziemniaki 150g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy	50g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 60g Szynka drobiowa 100g Pomidor, rzodkiewka 250g Herbata	100g Salatka makaronowa (gluten, jaja, laktoza)	Energia: 1768 kcal Białko: 17,25 % Tłuszcz: 28,72 % Kwasy tł. nasycone: 20,34 g Węglowodany: 54,03 % w tym cukry: 8,84 % Błonnik: 28,16 g Sód: 1972 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 60g Jajko gotowane (jaja) 30g Wędlina z indyka 70g Papryka 30g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier	500g Żurek z białą kielbasą (gluten, laktoza) 150g Schab ze śliwką 160g Ziemniaki 150g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80g Szynka drobiowa 100g Pomidor, rzodkiewka 250g Herbata 5g Cukier	150g Salatka makaronowa (gluten, jaja, laktoza)	Energia: 2331 kcal Białko: 18,47 % Tłuszcz: 28,92 % Kwasy tł. nasycone: 23,61 g Węglowodany: 52,61 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 32,16 g Sód: 1983 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
110g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 60g Jajko gotowane (jaja) 30g Wędlina z indyka 70g Papryka 30g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	450g Żurek z białą kielbasą (laktoza) 120g Schab ze śliwką 180g Ziemniaki 150g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra(laktoza) 80g Szynka drobiowa 100g Pomidor, rzodkiewka 250g Herbata 5g Cukier	100 g Salatka makaronowa (jaja, laktoza) z makaronem bezglutenowym	Energia: 2325 kcal Białko: 16,98 % Tłuszcz: 29,99 % Kwasy tł. nasycone: 25,43 g Węglowodany: 53,03 % w tym cukry: 9,89 % Błonnik: 33,10 g

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im. dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

5 g	Cukier				Sód: 1992 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)					
110g	Chleb żytni razowy (gluten)	450g	Żurek z białą kielbasą (gluten)	70 g Chleb graham (gluten)	Energia: 2368 kcal Białko: 16,95 % Tłuszcz: 30,02 % Kwasy tł. nasycone: 25,64 g Węglowodany: 53,03 % w tym cukry: 9,89 % Błonnik: 33,12 g Sód: 1997 mg
10g	Miks roślinny	120g	Schab ze śliwką	10 g Margaryna roślinna	
60 g	Jajko gotowane (jaja)	180 g	Ziemniaki	80 g Szynka drobiowa	
30 g	Wędlina z indyka	150 g	Buraczki surówka	100 g Pomidor , rzodkiewka	
70g	Papryka	250g	Kompot wieloowocowy	250 g Herbata	
30 g	Salata, oliwa			5 g Cukier	
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				
5 g	Cukier				
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)					
110g	Chleb żytni razowy (gluten)	450g	Żurek z białą kielbasą (gluten, laktoza)	70 g Chleb graham (gluten)	Energia: 2354 kcal Białko: 16,91 % Tłuszcz: 29,56 % Kwasy tł. nasycone: 25,02 g Węglowodany: 53,53 % w tym cukry: 9,65 % Błonnik: 33,03 g Sód: 1994 mg
10g	Masło ekstra (laktoza)	120g	Kotlet z pieczarek (gluten, laktoza, jaja)	10 g Masło ekstra (laktoza)	
60 g	Jajko gotowane (jaja)	180 g	Ziemniaki	80 g Mozarella (laktoza)	
30 g	Ser żółty (laktoza)	150 g	Buraczki surówka	100 g Pomidor, rzodkiewka	
70g	Papryka	250g	Kompot wieloowocowy	250 g Herbata	
30 g	Salata, oliwa			5 g Cukier	
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				
5 g	Cukier				
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny					

Niedziela 29.09.2024

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im. dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 60 g Wędlina wieprzowa 20 g Ser topiony (laktoza) 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa z soczewicą (gluten, laktoza) 420g Łazanki (gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek	90 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Salceson 50 g Papryka 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Kefir (laktoza)	Energia: 2243 kcal Białko: 16,29 % Tłuszcz: 27,92 % Kwasy tł. nasycone: 24,12 g Węglowodany: 55,79 % w tym cukry: 9,54 % Błonnik: 28,26 g Sód: 1976 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 60 g Wędlina wieprzowa 20 g Ser topiony (laktoza) 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 30 g Chleb graham (gluten) 20 g Wędlina wieprzowa	450g Zupa jarzynowa z soczewicą (gluten, laktoza) 420g Łazanki (gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200g Koktajl truskawkowy (laktoza)	70 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Salceson 50 g Papryka 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata	150 g Kefir (laktoza)	Energia: 2296 kcal Białko: 16,23 % Tłuszcz: 28,15 % Kwasy tł. nasycone: 24,43 g Węglowodany: 55,62 % w tym cukry: 8,72 % Błonnik: 28,54 g Sód: 1982 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Wędlina wieprzowa 20 g Serek śmietankowy (laktoza) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa (gluten, laktoza) 420g Łazanki dietetyczne z warzywami (gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek	90 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miks(laktoza) 70 g Salceson drobiowy 50 g Pomidor 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Kefir (laktoza)	Energia: 2215 kcal Białko: 17,12 % Tłuszcz: 24,95 % Kwasy tł. nasycone: 20,16 g Węglowodany: 57,93 % w tym cukry: 9,58 % Błonnik: 26,27 g Sód: 1962 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Wędlina wieprzowa 20 g Serek śmietankowy (laktoza) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa (gluten, laktoza) 420g Łazanki dietetyczne z warzywami (gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek	90 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miks(laktoza) 70 g Salceson drobiowy 50 g Pomidor 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Kefir (laktoza)	Energia: 2215 kcal Białko: 17,12 % Tłuszcz: 24,95 % Kwasy tł. nasycone: 20,16 g Węglowodany: 57,93 % w tym cukry: 9,58 % Błonnik: 26,27 g Sód: 1962 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
150 g Kasza manna na mleku	450g Zupa jarzynowa	90 g Chleb żytni razowy(gluten)	150 g Kefir (laktoza)	Energia: 2215 kcal

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im. dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

<p>(laktoza, gluten) 90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Wędlina wieprzowa 20 g Serek śmietankowy (laktoza) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier</p>	<p>(gluten, laktoza) 420g Łazanki dietetyczne z warzywami (gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek</p>	<p>10g Miks(laktoza) 70 g Salceson drobiowy 50 g Pomidor 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier</p>	<p>Białko: 17,12 % Tłuszcz: 24,95 % Kwasy tł. nasycone: 20,16 g Węglowodany: 57,93 % w tym cukry: 9,58 % Błonnik: 14,87 g Sód: 1962 mg</p>	
DIETA PAPKOWATA				
<p>150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Wędlina wieprzowa 20 g Serek śmietankowy (laktoza) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier</p>	<p>450g Zupa jarzynowa (gluten, laktoza) 420g Łazanki dietetyczne z warzywami (gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek</p>	<p>90 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miks(laktoza) 70 g Salceson drobiowy 50 g Pomidor 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier</p>	<p>150 g Kefir (laktoza)</p>	<p>Energia: 2215 kcal Białko: 17,12 % Tłuszcz: 24,95 % Kwasy tł. nasycone: 20,16 g Węglowodany: 57,93 % w tym cukry: 9,58 % Błonnik: 14,87 g Sód: 1962 mg</p>
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
<p>150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 70 g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 20 g Serek śmietankowy (laktoza) 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</p>	<p>250g Zupa jarzynowa z soczewicą (gluten, laktoza) 300g Łazanki (gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek</p>	<p>70 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miks (laktoza) 60 g Salceson drobiowy 50 g Papryka 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata</p>	<p>150 g Kefir (laktoza)</p>	<p>Energia: 1753 kcal Białko: 17,13 % Tłuszcz: 28,76 % Kwasy tł. nasycone: 21,11 g Węglowodany: 54,11 % w tym cukry: 8,54 % Błonnik: 29,23 g Sód: 1878 mg</p>
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
<p>200 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 90 g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Wędlina wieprzowa 20 g Ser topiony (laktoza) 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier</p>	<p>450g Zupa jarzynowa z soczewicą (gluten, laktoza) 480g Łazanki (gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek</p>	<p>70 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Salceson 50 g Papryka 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier</p>	<p>250 g Kefir (laktoza)</p>	<p>Energia: 2267 kcal Białko: 18,43 % Tłuszcz: 27,22 % Kwasy tł. nasycone: 24,52 g Węglowodany: 54,35 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 34,44 g Sód: 1988 mg</p>
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
<p>150 g Jogurt naturalny (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Miks (laktoza) 60 g Wędlina wieprzowa 20 g Ser topiony (laktoza) 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier</p>	<p>450g Zupa jarzynowa z soczewicą (gluten, laktoza) 420g Łazanki z makaronem bezglutenowym (jaja) 250g Kompot z jabłek</p>	<p>90 g Chleb bezglutenowy 10g Miks (laktoza) 80 g Salceson 50 g Papryka 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier</p>	<p>150 g Kefir (laktoza)</p>	<p>Energia: 2227 kcal Białko: 16,41 % Tłuszcz: 27,88 % Kwasy tł. nasycone: 24,42 g Węglowodany: 55,71 % w tym cukry: 9,51 % Błonnik: 34,04 g Sód: 1979 mg</p>
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im. dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

150 g Kasza manna na mleku roślinnym (gluten)	450g Zupa jarzynowa z soczewicą niezabielana (gluten)	90 g Chleb żytni razowy(gluten)	100 g Gruszka	Energia: 2238 kcal Białko: 16,01 % Tłuszcz: 27,82 % Kwasy tł. nasycone: 23,72 g Węglowodany: 56,17 % w tym cukry: 9,34 % Błonnik: 34,06 g Sód: 1982 mg
110 g Chleb graham (gluten)	420g Łazanki (gluten, jaja)	10g Margaryna roślinna	60 g Kiwi	
10g Margaryna roślinna	250g Kompot z jabłek	80 g Salceson		
70 g Wędlina wieprzowa		50 g Papryka		
100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula		50 g Mix sałat z oliwą		
250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym		250 g Herbata		
5 g Cukier		10g Cukier		
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)	450g Zupa jarzynowa z soczewicą (gluten, laktoza)	90 g Chleb żytni razowy(gluten)	150 g Kefir (laktoza)	Energia: 2287 kcal Białko: 15,03 % Tłuszcz: 28,54 % Kwasy tł. nasycone: 24,51 g Węglowodany: 56,43 % w tym cukry: 9,87 % Błonnik: 34,05 g Sód: 1979 mg
110 g Chleb graham (gluten)	420g Łazanki wegetariańskie (gluten, jaja)	10g Miks (laktoza)		
10g Miks (laktoza)	250g Kompot z jabłek	40 g Dżem truskawkowy niskosłodzony		
40 g Serek śmietankowy (laktoza)		40 g Ser żółty		
30 g Ser topiony (laktoza)		50 g Papryka		
100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula		50 g Mix sałat z oliwą		
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		250 g Herbata		
5 g Cukier		10g Cukier		

* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny

Poniedziałek 30.09.2024

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im. dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ogórkowa (laktoza, gluten) 150g Zrazy w sosie pomidorowym (laktoza, gluten) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 70 g Szyńka wieprzowa 100 g Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier	30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Ser topiony (laktoza)	Energia: 2286 kcal Białko: 17,19 % Tłuszcz: 29,14 % Kwasy tł. nasycone: 24,52 g Węglowodany: 53,67 % w tym cukry: 9,55 % Błonnik: 35,12 g Sód: 2007 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 200 g Koktajl truskawkowy bez cukru (laktoza)	450g Zupa ogórkowa (laktoza, gluten) 150g Zrazy w sosie pomidorowym (laktoza, gluten) 180 g Ziemniaki 150g Surówka 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy PODWIECZOREK 30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Serek śmietankowy (laktoza)	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 70 g Szyńka wieprzowa 100 g Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata	30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Ser topiony (laktoza)	Energia: 2294 kcal Białko: 17,54 % Tłuszcz: 29,34 % Kwasy tł. nasycone: 24,92 g Węglowodany: 53,12 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 35,12 g Sód: 2007 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Ser biały chudy (laktoza) 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Rosolnik (gluten, seler) 150g Zrazy w sosie pomidorowym (laktoza, gluten) 180 g Ziemniaki 150 g Warzywa gotowane 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks (laktoza) 70 g Szyńka drobiowa 100 g Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Kisiel owocowy	Energia: 2232 kcal Białko: 18,15 % Tłuszcz: 24,94 % Kwasy tł. nasycone: 21,12 g Węglowodany: 56,91 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 35,12 g Sód: 2007 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Ser biały chudy (laktoza) 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Rosolnik (gluten, seler) 150g Zrazy w sosie pomidorowym (laktoza, gluten) 180 g Ziemniaki 150 g Warzywa gotowane 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks(laktoza) 70 g Szyńka drobiowa 100 g Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Kisiel owocowy	Energia: 2232 kcal Białko: 18,15 % Tłuszcz: 24,94 % Kwasy tł. nasycone: 21,12 g Węglowodany: 56,91 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 35,12 g Sód: 2007 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
100 g Kasza manna na mleku	450g Rosolnik (gluten, seler)	70 g Chleb pszenny (gluten)	150 g Kisiel owocowy	Energia: 2187 kcal

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im. dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

70 g (gluten, laktoza) 70 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Ser biały chudy (laktoza) 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	150g Zrazy w sosie pomidorowym (laktoza, gluten) 180 g Ziemniaki 150 g Warzywa gotowane 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	10 g Miks(laktoza) 70 g Szynka drobiowa 100 g Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier		Białko: 18,35 % Tłuszcz: 24,94 % Kwasy tł. nasycone: 21,12 g Węglowodany: 56,71 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 15,02 g Sód: 1988 mg
DIETA PAPKOWATA				
100 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 70 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Ser biały chudy (laktoza) 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Rosolnik (gluten, seler) 150g Zrazy w sosie pomidorowym (laktoza, gluten) 180 g Ziemniaki 150 g Warzywa gotowane 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks(laktoza) 70 g Szynka drobiowa 100 g Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Kisiel owocowy	Energia: 2187 kcal Białko: 18,35 % Tłuszcz: 24,94 % Kwasy tł. nasycone: 21,12 g Węglowodany: 56,71 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 15,02 g Sód: 1988 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 30 g Ser biały (laktoza) 30 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	350g Zupa ogórkowa (laktoza, gluten) 120g Zrazy w sosie pomidorowym (laktoza, gluten) 120 g Ziemniaki 100 g Warzywa gotowane 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 100 g Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata	150 g Kisiel owocowy	Energia: 1794 kcal Białko: 17,58 % Tłuszcz: 29,03 % Kwasy tł. nasycone: 20,58 g Węglowodany: 53,39 % w tym cukry: 9,02 % Błonnik: 29,19 g Sód: 1877 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
200 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ogórkowa (laktoza, gluten) 180g Zrazy w sosie pomidorowym (laktoza, gluten) 150 g Ziemniaki 150 g Surówka 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy 200 g Kefir (laktoza)	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 90 g Szynka wieprzowa 100 g Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier	30 g Chleb żytni razowy (gluten) 30 g Ser topiony (laktoza)	Energia: 2354 kcal Białko: 18,65 % Tłuszcz: 29,01 % Kwasy tł. nasycone: 24,86 g Węglowodany: 52,34 % w tym cukry: 9,28 % Błonnik: 35,23 g Sód: 2001 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
200 g Mleko (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ogórkowa (laktoza) 150g Zrazy w sosie pomidorowym (laktoza) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb bezglutenowy 10 g Masło ekstra(laktoza) 70 g Szynka wieprzowa 100 g Salatka makaronowa (makaron bezglutenowy) z warzywami i winegretem (jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Kisiel owocowy	Energia: 2275 kcal Białko: 17,12 % Tłuszcz: 29,12 % Kwasy tł. nasycone: 24,46 g Węglowodany: 53,76 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 34,62 g Sód: 1995 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
150 g Kasza manna na mleku roślinnym	450g Rosolnik (gluten, seler)	70 g Chleb graham (gluten)	150 g Kisiel owocowy	Energia: 2268 kcal

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im. dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

<p>(gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 5 g Cukier</p>	<p>150g Zrazy w sosie pomidorowym (gluten) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy</p>	<p>10 g Margaryna roślinna 30 g Szynka wieprzowa 40 g Ser tofu (soja) 100 g Sałatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier</p>	<p>Białko: 17,05 % Tłuszcz: 29,18 % Kwasy tł. nasycone: 24,58 g Węglowodany: 53,77 % w tym cukry: 9,51 % Błonnik: 34,68 g Sód: 1991 mg</p>	
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
<p>150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Twarożek z papryką (laktoza) 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier</p>	<p>450g Zupa ogórkowa (laktoza, gluten) 150g Pulpety warzywne w sosie pomidorowym (laktoza, gluten) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy</p>	<p>70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 30 g Ser tofu (soja) 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Sałatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier</p>	<p>150 g Kisiel owocowy</p>	<p>Energia: 2275 kcal Białko: 17,23 % Tłuszcz: 29,03 % Kwasy tł. nasycone: 21,54 g Węglowodany: 53,74 % w tym cukry: 9,43 % Błonnik: 35,04 g Sód: 1987 mg</p>
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Wtorek 01.10.2024

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im. dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
200 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krupnik (gluten, laktoza, seler) 150g Sztuka mięsa w sosie chrzanowym (laktoza, gluten) 180 g Ziemniaki (laktoza) 150 g Surówka z marchewki z brzoskwinią 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb słonecznikowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 70 g Papryka 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	35 g Chleb graham (gluten) 20 g Ser topiony (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 2314 kcal Białko: 15,8 % Tłuszcz: 29,15 % Kwasy tł. nasycone: 24,65 g Węglowodany: 55,05 % w tym cukry: 9,23 % Błonnik: 33,15 g Sód: 1876 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
200 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 120 g Jabłko	450g Krupnik (gluten, laktoza, seler) 150g Sztuka mięsa w sosie chrzanowym (laktoza, gluten) 180 g Ziemniaki (laktoza) 150 g Surówka z marchewki z brzoskwinią 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 200 g Kefir (laktoza)	90g Chleb słonecznikowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 70 g Papryka 30 g Sałata 250 g Herbata	35 g Chleb graham (gluten) 20 g Ser topiony (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 2381 kcal Białko: 16,1 % Tłuszcz: 29,07 % Kwasy tł. nasycone: 24,89 g Węglowodany: 54,83 % w tym cukry: 8,92 % Błonnik: 33,27 g Sód: 1879 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
200 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krupnik (gluten, laktoza, seler) 150g Sztuka mięsa w sosie koperkowym (laktoza, gluten) 180 g Ziemniaki (laktoza) 150 g Surówka z marchewki z brzoskwinią 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 100 g Pomidor 250 g Herbata 10g Cukier	35 g Chleb pszenny (gluten) 20 g Serek śmietankowy (laktoza)	Energia: 2301 kcal Białko: 16,4 % Tłuszcz: 24,17 % Kwasy tł. nasycone: 20,93 g Węglowodany: 59,43 % w tym cukry: 9,20 % Błonnik: 33,04 g Sód: 1878 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
200 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krupnik (gluten, laktoza, seler) 150g Sztuka mięsa w sosie koperkowym (laktoza, gluten) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki z brzoskwinią 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 100 g Pomidor 250 g Herbata 10g Cukier	35 g Chleb pszenny (gluten) 20 g Ser śmietankowy (laktoza)	Energia: 2301 kcal Białko: 16,4 % Tłuszcz: 24,17 % Kwasy tł. nasycone: 20,93 g Węglowodany: 59,43 % w tym cukry: 9,20 % Błonnik: 33,04 g Sód: 1878 mg

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im. dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO					
120 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 70 g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Ketchup 10g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krupnik (gluten, laktoza, seler) 150g Sztuka mięsa w sosie koperkowym (laktoza, gluten) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki z brzoskwinią 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 100 g Pomidor 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2214 kcal Białko: 16,61 % Tłuszcz: 24,03 % Kwasy tł. nasycone: 20,54 g Węglowodany: 59,36 % w tym cukry: 9,32 % Błonnik: 15,04 g Sód: 1872 mg	
DIETA PAPOWATA					
120 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 70 g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krupnik (gluten, laktoza, seler) 150g Sztuka mięsa w sosie koperkowym (laktoza, gluten) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki z brzoskwinią 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 100 g Pomidor 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2214 kcal Białko: 16,61 % Tłuszcz: 24,03 % Kwasy tł. nasycone: 20,54 g Węglowodany: 59,36 % w tym cukry: 9,32 % Błonnik: 15,04 g Sód: 1872 mg	
DIETA UBOGOENERGETYCZNA					
70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Mięks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	250g Krupnik (gluten, laktoza, seler) 100g Sztuka mięsa w sosie koperkowym (laktoza, gluten) 120 g Ziemniaki 120 g Surówka z marchewki z brzoskwinią 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb słonecznikowy (gluten) 10g Mięks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 30 g Salceson drobiowy 70 g Papryka 30 g Sałata 250 g Herbata	35 g Chleb graham (gluten) 20 g Ser topiony (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 1756 kcal Białko: 15,9 % Tłuszcz: 28,73 % Kwasy tł. nasycone: 19,61 g Węglowodany: 55,37 % w tym cukry: 8,95 % Błonnik: 28,18 g Sód: 1775 mg	
DIETA BOGATOBIAŁKOWA					
240 g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Mięks (laktoza) 100 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krupnik (gluten, laktoza, seler) 180g Sztuka mięsa w sosie chrzanowym (laktoza, gluten) 150 g Ziemniaki (laktoza) 150 g Surówka z marchewki z brzoskwinią 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb słonecznikowy (gluten) 10g Mięks (laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 70 g Papryka 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	35 g Chleb graham (gluten) 20 g Ser topiony (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 2336 kcal Białko: 18,6 % Tłuszcz: 28,05 % Kwasy tł. nasycone: 23,60 g Węglowodany: 53,35 % w tym cukry: 9,01 % Błonnik: 32,12 g Sód: 1880 mg	
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)					
200 g Płatki gryczane na mleku (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Mięks (laktoza) 80 g Parówki	450g Krupnik z kaszą gryczaną (laktoza, seler) 150g Sztuka mięsa w sosie chrzanowym (laktoza) 180 g Ziemniaki (laktoza)	90g Chleb słonecznikowy (gluten) 10g Mięks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 70 g Papryka	35 g Chleb bezglutenowy 20 g Ser topiony (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 2328 kcal Białko: 15,83 % Tłuszcz: 29,13 % Kwasy tł. nasycone: 24,61 g Węglowodany: 55,04 %	

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im. dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	150 g Surówka z marchewki z brzoskwinią 250g Kompot wieloowocowy	30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier		w tym cukry: 9,21 % Błonnik: 33,10 g Sód: 1877 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
200 g Płatki owsiane na mleku roślinnym (gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 5 g Cukier	450g Krupnik niezabielany (gluten, seler) 150g Sztuka mięsa w sosie koperkowym (gluten) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki z brzoskwinią 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb słonecznikowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 30 g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 70 g Papryka 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	35 g Chleb graham (gluten) 20 g Wędlina drobiowa 10 g Rzodkiewka	Energia: 2303 kcal Białko: 15,54 % Tłuszcz: 28,73 % Kwasy tł. nasycone: 24,04 g Węglowodany: 55,73 % w tym cukry: 9,18 % Błonnik: 32,56 g Sód: 1870 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
200 g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki sojowe (soja) 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krupnik (gluten, laktoza, seler) 150g Jajko w sosie koperkowym (laktoza, gluten) 180 g Ziemniaki (laktoza) 150 g Surówka z marchewki z brzoskwinią 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb słonecznikowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Papryka 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	35 g Chleb graham (gluten) 20 g Ser topiony (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 2331 kcal Białko: 14,93 % Tłuszcz: 28,37 % Kwasy tł. nasycone: 20,15 g Węglowodany: 56,7 % w tym cukry: 9,09 % Błonnik: 31,19 g Sód: 1873 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Środa 02.10.2024

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
------------------	--------------	----------------	----------------------	-------------------------

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im. dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

II ŚNIADANIE		PODWIECZOREK			
DIETA PODSTAWOWA					
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miłks (laktoza) 40g Dżem truskawkowy 40 g Pasta rybna (ryba, laktoza) 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler) 120g Kotlet z kurczaka (gluten, jaja, laktoza, seler) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka wiosenna z oliwą 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szyunka wieprzowa 30 g Szyunka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Serek wiejski (laktoza) 20 g Rzodkiewka	Energia: 2343 kcal Białko: 16,2 % Tłuszcz: 29,12 % Kwasy tł. nasycone: 25,62 g Węglowodany: 54,68 % w tym cukry: 9,27 % Błonnik: 31,71 g Sód: 1875 mg	
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW					
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miłks (laktoza) 70 g Pasta rybna (ryba, laktoza) 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 35 g Chleb graham (gluten) 20 g Serek topiony (laktoza)	450g Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler) 120g Kotlet z kurczaka soute 180 g Ziemniaki 150 g Surówka wiosenna z oliwą 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jabłko	110g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szyunka wieprzowa 30 g Szyunka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata	150 g Serek wiejski (laktoza) 20 g Rzodkiewka	Energia: 2367 kcal Białko: 16,4 % Tłuszcz: 29,10 % Kwasy tł. nasycone: 25,52 g Węglowodany: 54,50 % w tym cukry: 8,21 % Błonnik: 31,71 g Sód: 1879 mg	
DIETA ŁATWOSTRAWNA					
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłks (laktoza) 40g Dżem truskawkowy 40 g Pasta rybna (ryba, laktoza) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler) 120g Kotlet z kurczaka soute 180 g Ziemniaki 150 g Surówka wiosenna z oliwą 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłks(laktoza) 40 g Szyunka wieprzowa 30 g Szyunka drobiowa 100 g Szpinak duszony 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Serek wiejski (laktoza) 20 g Pomidor	Energia: 2323 kcal Białko: 16,7 % Tłuszcz: 25,12 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 58,18 % w tym cukry: 9,25 % Błonnik: 29,78 g Sód: 1875 mg	
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU					
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłks (laktoza) 40g Dżem truskawkowy 40 g Pasta rybna (ryba, laktoza) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler) 120g Kotlet z kurczaka soute 180 g Ziemniaki 150 g Surówka wiosenna z oliwą 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłks (laktoza) 40 g Szyunka wieprzowa 30 g Szyunka drobiowa 100 g Szpinak duszony 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Serek wiejski (laktoza) 20 g Pomidor	Energia: 2323 kcal Białko: 16,7 % Tłuszcz: 25,12 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 58,18 % w tym cukry: 9,25 % Błonnik: 29,78 g Sód: 1875 mg	
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO					
100 g Ryż na mleku (laktoza) 90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłks (laktoza) 40g Dżem truskawkowy	450g Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler) 120g Kotlet z kurczaka soute 180 g Ziemniaki	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłks (laktoza) 40 g Szyunka wieprzowa 30 g Szyunka drobiowa	150 g Serek wiejski (laktoza) 20 g Pomidor	Energia: 2323 kcal Białko: 16,7 % Tłuszcz: 25,12 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g	

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im. dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

40 g Pasta rybna (ryba, laktoza) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	150 g Surówka wiosenna z oliwą 250g Kompot wieloowocowy	100 g Szpinak duszony 250 g Herbata 10g Cukier		Węglowodany: 58,18 % w tym cukry: 9,25 % Błonnik: 14,71 g Sód: 1875 mg
DIETA PAPKOWATA				
100 g Ryż na mleku (laktoza) 90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40g Dżem truskawkowy 40 g Pasta rybna (ryba, laktoza) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler) 120g Kotlet z kurczaka soute 180 g Ziemniaki 150 g Surówka wiosenna z oliwą 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 30 g Szynka drobiowa 100 g Szpinak duszony 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Serek wiejski (laktoza) 20 g Pomidor	Energia: 2323 kcal Białko: 16,7 % Tłuszcz: 25,12 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 58,18 % w tym cukry: 9,25 % Błonnik: 14,71 g Sód: 1875 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
100 g Ryż na mleku (laktoza) 70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 20g Dżem truskawkowy 30 g Pasta rybna (ryba, laktoza) 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	300g Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler) 80g Kotlet z kurczaka soute 100 g Ziemniaki 150 g Surówka wiosenna z oliwą 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 20 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata	100 g Serek wiejski (laktoza) 20 g Pomidor	Energia: 1764 kcal Białko: 16,72 % Tłuszcz: 29,28 % Kwasy tł. nasycone: 18,65 g Węglowodany: 54,00 % w tym cukry: 9,27 % Błonnik: 29,31 g Sód: 1832 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
200 g Ryż na mleku (laktoza) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 90 g Pasta rybna (ryba, laktoza) 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler) 150g Kotlet z kurczaka (gluten, jaja, laktoza, seler) 150 g Ziemniaki 150 g Surówka wiosenna z oliwą 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	250 g Serek wiejski (laktoza) 20 g Rzodkiewka	Energia: 2287 kcal Białko: 18,92 % Tłuszcz: 29,01 % Kwasy tł. nasycone: 26,12 g Węglowodany: 52,07 % w tym cukry: 9,19 % Błonnik: 30,43 g Sód: 1870 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Miks (laktoza) 40g Dżem truskawkowy 40 g Pasta rybna (ryba, laktoza) 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa (laktoza, seler) 120g Kotlet z kurczaka soute 180 g Ziemniaki 150 g Surówka wiosenna z oliwą 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 30 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Serek wiejski (laktoza) 20 g Rzodkiewka	Energia: 2338 kcal Białko: 16,3 % Tłuszcz: 29,02 % Kwasy tł. nasycone: 25,42 g Węglowodany: 54,68 % w tym cukry: 9,21 % Błonnik: 31,11 g Sód: 1872 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
150 g Ryż na mleku roślinnym 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 70 g Ryba w sosie pomidorowym (ryba)	450g Zupa pomidorowa nie zabielenia (gluten, seler) 120g Kotlet z kurczaka soute 180 g Ziemniaki	110g Chleb graham (gluten) 10g Margaryna roślinna 40 g Szynka wieprzowa 30 g Szynka drobiowa	150 g Jabłko	Energia: 2258 kcal Białko: 15,48 % Tłuszcz: 29,00 % Kwasy tł. nasycone: 25,01 g

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im. dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 5g Cukier	150g Surówka wiosenna z oliwą 250g Kompot wieloowocowy	100g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250g Herbata 10g Cukier		Węglowodany: 55,52 % w tym cukry: 9,03 % Błonnik: 28,21 g Sód: 1831 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
150g Ryż na mleku (laktoza) 110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40g Dżem truskawkowy 40g Pasta rybna (ryba, laktoza) 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier	450g Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler) 180g Ziemniaki 150g Surówka wiosenna z oliwą 150g Gulasz z fasoli czerwonej i marchewki 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 100g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250g Herbata 10g Cukier	150g Serek wiejski (laktoza) 20g Rzodkiewka	Energia: 2312 kcal Białko: 16,02 % Tłuszcz: 27,92 % Kwasy tł. nasycone: 21,60 g Węglowodany: 56,06 % w tym cukry: 9,18 % Błonnik: 31,01 g Sód: 1879 mg
* Czcionka wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Czwartek 03.10.2024

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im. dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa brokułowa (gluten, laktoza) 400g Makaron z serem i musem truskawkowym (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Ogórek zielony 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Muesli (gluten, orzechy)	Energia: 2235 kcal Białko: 15,87 % Tłuszcz: 29,96 % Kwasy tł. nasycone: 24,59 g Węglowodany: 54,17 % w tym cukry: 9,34 % Błonnik: 37,84 g Sód: 1987 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 150 g Gruszka	450g Zupa brokułowa (gluten, laktoza) 400g Makaron z serem i musem truskawkowym (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 50 g Chleb żytni razowy (gluten) 30g Ser topiony (laktoza)	100g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Ogórek zielony 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Muesli (gluten, orzechy)	Energia: 2257 kcal Białko: 15,92 % Tłuszcz: 29,85 % Kwasy tł. nasycone: 24,72 g Węglowodany: 54,23 % w tym cukry: 8,72 % Błonnik: 37,98 g Sód: 1989 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięso (laktoza) 80 g Pasta z sera i jajka (laktoza, jaja) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa brokułowa (gluten, laktoza) 400g Makaron z serem i musem truskawkowym (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy	80g Bułka pszenna (gluten) 10g Mięso(laktoza) 20 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek z koperkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 10 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2139 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,63 % Kwasy tł. nasycone: 18,52 g Węglowodany: 58,22 % w tym cukry: 9,86 % Błonnik: 36,84 g Sód: 1795 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięso (laktoza) 80 g Pasta z sera i jajka (laktoza, jaja) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa brokułowa (gluten, laktoza) 400g Makaron z serem i musem truskawkowym (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy	80g Bułka pszenna (gluten) 10g Mięso(laktoza) 20 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek z koperkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 10 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2139 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,63 % Kwasy tł. nasycone: 18,52 g Węglowodany: 58,22 % w tym cukry: 9,86 % Błonnik: 36,84 g Sód: 1795 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
100 g Ryż na mleku (laktoza) 80 g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięso (laktoza)	450g Zupa brokułowa (gluten, laktoza) 400g Makaron z serem i musem	80g Bułka pszenna (gluten) 10g Mięso(laktoza) 20 g Szynka wieprzowa	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2091 kcal Białko: 17,25 % Tłuszcz: 24,63 %

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im. dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

80 g 100g 250g 5 g	Pasta z sera i jajka (laktoza, jaja) Pomidor Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) Cukier	250g	truskawkowym (gluten, laktoza, jaja) Kompot wieloowocowy	40 g 70 g 30 g 250 g 10 g	Twarożek z koperkiem (laktoza) Pomidor Sałata lodowa Herbata Cukier		Kwasy tł. nasycone: 18,52 g Węglowodany: 58,12 % w tym cukry: 9,80 % Błonnik: 15,84 g Sód: 1793 mg
DIETA PAPKOWATA							
100 g 80 g 10g 80 g 100g 250g 5 g	Ryż na mleku (laktoza) Chleb pszenny (gluten) Miks (laktoza) Pasta z sera i jajka (laktoza, jaja) Pomidor Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) Cukier	450g 400g 250g	Zupa brokułowa (gluten, laktoza) Makaron z serem i musem truskawkowym (gluten, laktoza, jaja) Kompot wieloowocowy	80g 10g 20 g 40 g 70 g 30 g 250 g 10 g	Bulka pszenna (gluten) Miks(laktoza) Szynka wieprzowa Twarożek z koperkiem (laktoza) Pomidor Sałata lodowa Herbata Cukier	150 g	Jogurt naturalny (laktoza) Energia: 2091 kcal Białko: 17,25 % Tłuszcz: 24,63 % Kwasy tł. nasycone: 18,52 g Węglowodany: 58,12 % w tym cukry: 9,80 % Błonnik: 15,84 g Sód: 1793 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA							
100 g 70 g 10g 60 g 100g 250g	Ryż na mleku (laktoza) Chleb żytni razowy (gluten) Masło ekstra (laktoza) Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) Papryka, pomidor Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	300g 280g 250g	Zupa brokułowa (gluten, laktoza) Makaron z serem i musem truskawkowym (gluten, laktoza, jaja) Kompot wieloowocowy	70g 10g 20 g 40 g 70 g 30 g 250 g	Chleb graham (gluten) Masło ekstra(laktoza) Szynka wieprzowa Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) Pomidor Sałata lodowa Herbata	150 g	Jogurt naturalny (laktoza) Energia: 1799 kcal Białko: 16,89 % Tłuszcz: 29,75 % Kwasy tł. nasycone: 20,57 g Węglowodany: 53,36 % w tym cukry: 8,55 % Błonnik: 30,81 g Sód: 1881 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA							
200 g 90 g 10g 100 g 100g 250g 5 g	Ryż na mleku (laktoza) Chleb żytni razowy (gluten) Masło ekstra (laktoza) Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) Papryka, pomidor Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) Cukier	450g 450g 250g	Zupa brokułowa (gluten, laktoza) Makaron z serem i musem truskawkowym (gluten, laktoza, jaja) Kompot wieloowocowy	90g 10g 40 g 40 g 70 g 30 g 250 g 5 g	Chleb graham (gluten) Masło ekstra(laktoza) Szynka wieprzowa Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) Pomidor Sałata lodowa Herbata Cukier	150 g 20 g	Jogurt naturalny (laktoza) Muesli (gluten, orzechy) Energia: 2258 kcal Białko: 18,78 % Tłuszcz: 29,83 % Kwasy tł. nasycone: 24,87 g Węglowodany: 51,39 % w tym cukry: 9,27 % Błonnik: 36,33 g Sód: 1983 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)							
150 g 110 g 10g 100 g 100g 250g 5 g	Ryż na mleku (laktoza) Chleb bezglutenowy Masło ekstra (laktoza) Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) Papryka, pomidor Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) Cukier	450g 400g 250g	Zupa brokułowa (laktoza) Makaron bezglutenowy z serem i musem truskawkowym (laktoza, jaja) Kompot wieloowocowy	100g 10g 40 g 40 g 70 g 30 g 250 g 5 g	Chleb bezglutenowy Masło ekstra(laktoza) Szynka wieprzowa Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) Pomidor Sałata lodowa Herbata Cukier	150 g	Jogurt naturalny (laktoza) Energia: 2176 kcal Białko: 15,65 % Tłuszcz: 29,54 % Kwasy tł. nasycone: 24,32 g Węglowodany: 54,81 % w tym cukry: 9,16 % Błonnik: 36,02 g Sód: 1980 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)							
150 g	Ryż na mleku roślinnym	450g	Zupa brokułowa niezabielana	100g	Chleb graham (gluten)	100 g	Gruszka Energia: 2112 kcal

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im. dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 60 g Jajko gotowane (jaja) 20 g Wędlina wieprzowa 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 5 g Cukier	(gluten) 400g Makaron z truskawkami (gluten, jaja) 250g Kompot wieloowocowy	10g Margaryna roślinna 70 g Szynka wieprzowa 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier		Białko: 15,07 % Tłuszcz: 29,54 % Kwasy tł. nasycone: 24,02 g Węglowodany: 55,39 % w tym cukry: 9,52 % Błonnik: 35,81 g Sód: 1982 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
150 g Ryż na mleku (gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 100 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa brokułowa z ryżem (gluten, laktoza) 400g Makaron z serem i musem Truskawkowym (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 70 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Muesli (gluten, orzechy)	Energia: 2152 kcal Białko: 15,43 % Tłuszcz: 29,13 % Kwasy tł. nasycone: 22,13 g Węglowodany: 55,44 % w tym cukry: 9,38 % Błonnik: 35,80 g Sód: 1972 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Piątek 04.10.2024

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im. dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im. dr. S. Jasińskiego w Zakopanem